Este documento registra hechos ocurridos entre 2022 y 2024 en relación con Luis Enrique Ulate Segura. Se publica como testimonio estructurado de experiencias de abuso psicológico, sexual y físico, así como de conductas que considero graves y perjudiciales, con el propósito de dejar constancia pública y advertir a posibles futuras víctimas.

Su nombre es extremadamente común, y su forma de operar es aún más extrema, porque es altamente encubierta.
Por eso a continuación doy detalles específicos de él, para que no quede duda de quién es. Y así tenga propósito haber escrito esto, ya que a día de hoy está libre, mi caso está por ser archivado en la fiscalía, como el de tantas mujeres que hemos denunciado a nuestro agresor.

Y porque sé que está, hará y seguirá haciendo daño, y ejerciendo violencia contra otras mujeres y niñas. Esta es mi real forma de denunciar, de no guardar más sus inmorales e ilegales secretos, por miedo y precaución a consecuencias legales en contra de mi persona, porque lamentablemente así funcionan las leyes en este país.

No voy a hacer lo mismo que su mamá, su papá, sus dos hermanas y los esposos de sus hermanas hicieron, quedarse en silencio, convertirse en sus cómplices, y con ello seguir exponiendo a otras mujeres, niñas, incluidas familiares de ellxs mismxs a los abusos de Luis Enrique Ulate Segura. No sé cómo duermen por la noche sabiendo que están justificando y reforzando las conductas de este hombre. Así sea por miedo a aceptar la realidad. Por miedo a arruinar la reputación de la familia. No Hay Justificación.
Nada de eso es más importante que lo que está en juego, la seguridad, la dignidad, las vidas de mujeres y menores de edad.

Hoy rompo el silencio y nombro la violencia, la que fue ejercida a mi persona, y a otras mujeres y también menores de edad, quienes no saben que fueron sus víctimas, ya que opera de manera que no se den cuenta, o se asegura de amenazar para que no hablen.

Reside en Barva de Heredia, San Pedro, Costa Rica.

Edad: 25 años

Cédula: 402480813

Número telefónico: 86860644

Dirección de residencia: 200 mts Sur y 200 mts Oeste del parque de San Pedro de Barva, casa color marrón con portón negro, al lado de la señal de Reductor.

Dirección exacta Maps: C. Nte. de la Residencial Bariloche, Heredia, Barva.

Link:

https://maps.app.goo.gl/EACsyQkEqpMMw5nq8

Empresa donde trabaja: Align en Heredia

Rol: CAD designer

LinkedIn:
https://www.linkedin.com/in/luis-ulate-segura?utm_source=share&utm_campaign=share_via&utm_content=profile&utm_medium=android_app

Slowly app ID: Luis8899

Memorias de una mujer víctima y sobreviviente de abuso narcisista y sociopático

La relación con Luis Enrique Ulate Segura empezó en abril de 2022 y terminó el 30 de julio de 2024.
Yo decidí terminar (escapar).
Comenzamos a vivir juntos en octubre de 2022.

Al inicio, él era encantador, atento, como si me hubiera estudiado con precisión para reflejar todo lo que yo decía, lo que pensaba y deseaba. Teníamos gustos similares, metas parecidas, filosofías de vida que parecían alineadas, y un humor que encajaba con el mío. Me hacía sentir que había encontrado a alguien que realmente me entendía.

Desde las primeras semanas, me envolvía en lo que luego entendí como el bombardeo de amor. Se arrodillaba frente a mí, me proponía matrimonio como si fuera un juego romántico, me daba un anillo suyo y, después de darle el sí, me abrazaba, me acariciaba, me prometía que algún día realmente sucedería. Todos los días hablábamos por mensajes largos en Telegram, llenos de cumplidos exagerados y afecto. Pero nunca decía nada de sí mismo. Cuando preguntaba sobre él, cambiaba de tema o respondía de forma cortante. Con el tiempo, los mensajes fueron desapareciendo.

Al principio, me decía que amaba cada detalle de mi cuerpo. Mis lunares eran un tema recurrente. “Me encanta conocer el lunar que tienes en el cuello, en el brazo, en la nalga, en la pierna, en el pie. Me encanta darles besos”, me decía. Mis cicatrices que me había hecho años atrás cocinando, le fascinaban; sus palabras me hacían sentir especial, única, admirada. Le gustaba cómo hablaba, cómo me expresaba, cómo entendía cosas que él no comprendía. Me decía que amaba mi olor corporal, incluso cuando no me hubiera duchado, y me decía que era el único olor que le gustaba, que me acercara para olerme. Esos elogios se mezclaban con sus

gestos, miradas intensas, caricias, risas compartidas, pequeñas cosas que me hacían sentir viva, deseada, adorada.

Pero con los meses, todo cambió. Primero pequeños gestos, luego palabras que dolían: “Eres aburrida”, “eres amargada”, “me divertía más con mis exnovias”. Comenzó a criticarme por mostrar dolor, por no sonreír, por no estar feliz mientras él lo estaba. Sus comentarios se volvieron más crueles, me aislaba de mis seres queridxs, me ignoraba cuando vestía la ropa que antes le había “encantado”, no me miraba a los ojos, no hablaba conmigo durante días.

Y así llegamos a lo más oscuro. En cierto punto llegué a depender económicamente de él, no había comida en la casa, pasaba hambre. Abría el refrigerador y encontraba solo agua, leche con lactosa que era para él ya que él sabía que yo no la podía consumir, galletas a las que también era alérgica, y a veces arroz. A veces un huevo con una tortilla rancia. A veces nada. Para comer, tenía que suplicarle que fuéramos a comprar o que su mamá nos prestara algo. Cada pequeña acción dependía de su permiso, de su ánimo.

Cuando le decía que me dolía su comportamiento con mi cuerpo, me culpabilizaba “Estoy rico, merezco tu cuerpo, sos mi novia. Es una tontería que pienses que está mal”. Sus palabras me hacían sentir responsable de cada abuso, de cada manipulación, de cada trauma que me causaba. Me repetía que era estúpida por haberle creído sus mentiras, por seguir con él, por pensar que me amaba.

En sus momentos de arrepentimiento, lloraba y juraba que cambiaría, que mejoraría.
Y yo ya no podía respirar.
Sentía ansiedad, ataques de pánico, dolor y confusión. Pero, al mismo tiempo, me encontraba consolándole, abrazándole, tratando de calmarle, mientras mi mundo interno se desmoronaba. Había días en los que me dejaba sola durante horas, incluso días enteros, sin hablarme, y yo vivía en un estado constante de supervivencia, con miedo al siguiente abuso.

Esta dinámica de alternancia entre elogios intensos y crueldad extrema, entre manipulación y arrepentimiento, definió toda nuestra relación. Era un ciclo que me mantenía atrapada, confundida y culpable, mientras él siempre permanecía como la víctima de mis emociones y reacciones.

En mi confusión intentaba esforzarme por ser lo más comprensiva, asertiva y comunicativa. Pedía consejos a mi psicóloga y trataba de entender qué estaba pasando y cómo mejorar para que las cosas regresaran a ser como al inicio. Su respuesta a mis intentos de comunicarme y entenderle fue siempre culparme a mí de absolutamente todo. Inventaba cualquier cosa, y nunca tenía realmente sentido lógico ni explicaba la raíz del problema. Nunca tomó responsabilidad de nada en la relación, y con el tiempo me llegó a convencer de que yo era la culpable de todo tal como él repetía, que nuestra relación estaba mal por cosas que yo tenía que mejorar de mí. Eso incluía hacer lo que él quería cuando quería y quedarme callada cuando él no quería comunicarse conmigo, sin importar su maltrato hacia mí. La psicóloga que me atendía en esos momentos no fue de ayuda en esa etapa de tanta duda y confusión y, por

el contrario, me hundió aún más al no identificar que estaba en una relación abusiva y revictimizarme. Fue tan sencillo como expresarle en una de esas ocasiones en las que él me estaba tratando “bien” que mi relación con él era lo más sano que había experimentado (porque eso era lo que él me decía para convencerme de mantener la relación) y sin cuestionarme me lo creyó.

En los inicios de la relación yo no podía entender los cambios abruptos de humor de Luis Enrique Ulate Segura, ni sus cambios de trato hacia mí. Me trataba como un problema y, a los días, me daba atención 24/7 y me asfixiaba. Pero como me había tratado mal por días o semanas seguidas, yo hacía a un lado todo y recibía con alivio su buen trato, creyendo que al fin las cosas iban a regresar a ser de buenas como al inicio. Pero volvía a tratarme mal y culparme por ello, y esta dinámica se mantuvo hasta el final. Había semanas donde no quería verme en absoluto y semanas donde sí, priorizaba cosas como jugar videojuegos con amigos, fumar grandes cantidades de marihuana, ver películas con sus amigos o consumir por largas horas contenido en internet, que más adelante descubrí era mayormente ilegal, por sobre cualquier otra cosa. Cuando pasaba esto, pasaban días completos donde según sus propias palabras “no podía hablar conmigo porque estaba drogado y distraído”. Cada vez que yo empezaba a dudar de si continuar o no en la relación, él intentaba tratarme bonito como al inicio, con detalle, atención, afecto, tiempo de calidad, citas, contrario a su otra versión que me maltrataba sin explicación. Era después de días o semanas que regresaba a tratarme mal. Cuando se sentía solo, triste o vacío (sus palabras), me pedía que fuera a estar con él, me hacía sentir mucha tristeza por él, se inventaba historias tristes para apelar a mi lado empático, era muy convincente. Me pedía que me quedara más tiempo con él, que hiciéramos todo juntos, y por miedo a que reaccionara con maltrato y por lástima, yo terminaba accediendo, lo cual me puso en una situación donde no tenía tiempo para mí, y mis estudios cada vez se vieron más afectados. Sin saberlo, él me estaba usando para sentirse mejor consigo mismo, con la amenaza silenciosa de maltratarme si no lo hacía, y por estar enamorada de él, le creí cada vez que me dijo que no había malas intenciones de su parte.

A veces me preguntaba si hubo un momento exacto en que todo cambió, o si fue una cadena de pequeñas decisiones y silencios que me llevaron allí. Cuando me fui a vivir con él en octubre de 2022, buscando un refugio de la tensión en casa de mis padres, no podía imaginar que mi vida iba a transformarse en un ciclo de miedo y control. Lo que antes era cariño y promesas se volvió una presencia que podía dolerme incluso mientras dormía. El lugar que había escogido como mi santuario se convirtió en un territorio donde debía estar alerta, donde cada noche podía ser víctima de una agresión sexual que él decidía, sin previo aviso, y yo no podía predecir ni evitar.

Los abusos físicos y sexuales

La primera vez que sucedió, me desperté de golpe. Mi cuerpo reaccionó antes que mi mente, el shock me congeló, y mi instinto de supervivencia tomó el control. Esa primera vez fue en la cama mientras dormíamos juntos. Me bajó la ropa interior y me penetró sin consentimiento mientras yo estaba de espaldas, recién despertada, en shock total. No podía creer lo que

estaba pasando, nunca me esperé que el amor de mi vida, quien me había invitado a vivir con él para protegerme, hiciera algo así. Mi cuerpo entró en modo de supervivencia, me congelé, me disocié, intentaba desconectarme de lo que sucedía. Quise decir algo, quizás un “amor, ¿qué pasa?”, y mi voz se quebró, él me tapó la boca con fuerza, y a partir de ese momento nunca más intenté hablar. Era una violencia sexual que me dejaba con la sensación de que algo había sido arrancado de mí, de que mi cuerpo ya no me pertenecía, que él decidía sobre él incluso cuando yo dormía. No había manera de dormir tranquila, me quedaba horas despierta, llorando en silencio, revisándome y limpiándome. Cada noche era un riesgo, nunca sabía cuándo sucedería y cuándo no. Tras la primera, segunda o tercera vez, mi cuerpo ya reaccionaba automáticamente, congelándose, entrando en disociación, intentando sobrevivir. Era como si mi mente y mi cuerpo se separaran, como si yo no estuviera realmente allí. Y cuando él me trataba bien durante el día, era como si esa persona que me hacía daño de noche no existiera, pero en realidad era la misma. Ya estaba atrapada en el ciclo de abuso y en el vínculo traumático, no podía ver ni entender claramente lo que estaba pasando.

Estas violaciones se extendieron durante más de un año. A veces sucedían tres o cuatro noches por semana, los días que teníamos discusiones lo hacía con más violencia y crudeza. Mi cuerpo sufría, mi espalda, cabeza y nariz. Mi vagina sangraba, quedaba con moretones, rasguños y dolor intenso en zonas no visibles, muslos, pecho, estómago, espalda y ocasionalmente en hombros o rostro a lo cual entre vergüenza por vivir violentada y sus amenazas, decidía cubrirlas con maquillaje y ropa. Cada vez que intentaba moverme, llorar o resistirme, él usaba extra fuerza física, me jalaba el cabello, me sujetaba el cuerpo, me estrangulaba lo suficiente para asustarme sin dejar casi marcas. Cada agresión me dejaba paralizada, incapaz de dormir, eventualmente me forzaba a mí misma a curar mis heridas, intentando procesar lo que había pasado, intentando recomponer algo de mi dignidad y mi seguridad que él me había arrebatado mientras yo confiaba en él.

Y como suele suceder, la violencia fue escalando. Y ahora también sucedía en la ducha, ya que por petición de él solíamos ducharnos juntos. Y ahí la violencia se manifestaba con la misma o peor brutalidad. Me arrinconaba, me obligaba con fuerza a posicionarme para penetrarme violentamente, me golpeaba los costados, me arañaba, a veces me decía “eres mía, solo mía”. Después de cada ataque, se retiraba como si nada hubiera pasado, dejándome sola en el dolor, el shock y la humillación. Sangraba a veces, quedaba con moretones, rasguños, dolor y ardor al orinar, lloraba sola y me sentía atrapada. Estas agresiones continuaron durante más de un año, mientras yo trataba de sobrevivir física y emocionalmente, sin poder compartir lo que ocurría, porque el ciclo de abuso estaba en marcha y yo estaba en su red de manipulación y control.

La doble vida

Recuerdo que en noviembre de 2022 me confesó según sus propias palabras que era “adicto a la pornografía”. Lo presentó como si fuera la víctima, culpando al trabajo, a mí, a la vida. Entré en disociación, sin saber qué pensar ni qué hacer. Intenté ayudarlo investigando y buscando

recursos en internet, reuniones con grupos anónimos, profesionales especializados, libros, blogs y vídeos. Él nunca se comprometió, decía que podía mejorar solo, que su adicción era culpa del estrés y de mí también. Esto fue parte de sus protestas y excusas constantes para lo que vino después.

En medio del caos, mi intuición continuaba constantemente diciéndome que había algo más, yo no tenía idea de qué, pero lo podía percibir, es esa bendita intuición femenina que en la actualidad entiendo que es poderosa, es algo hermoso y útil que poseemos las mujeres. Y gracias a escucharla, es que salí viva de esa relación.

Así fue como una madrugada de noviembre del 2023, mientras él dormía y yo no podía, tomé su teléfono y me encerré en el baño mas lejano de nuestro dormitorio. Lo que vi no es algo para lo que ninguna persona está preparada: contenido de familiares suyas, tías, primas, mamá y hermanas de sus exnovias, madres de amigos, incluso un par de amigos suyos, una pareja adulta, que le pidieron su casa para intimar en una ocasión. Colocaba teléfonos escondidos en baños, grababa en silencio, registraba momentos que nadie debía ver, mujeres desconocidas, compañeras de cursos previos, mujeres del trabajo, fotos de escotes y piernas, la cantidad de vídeos y fotos eran interminables. Nunca reproduje los vídeos completos. Ni terminé la interminable lista de imágenes. Entendí ahí que no era solo su abuso conmigo, no era solo lo que pasaba en la intimidad que él controlaba a su antojo, era todo un patrón de depredación que se extendía hacia otras mujeres.
Y cuando creí que era todo, descubrí que también poseía pornografía infantil. Caí en shock, vomité por horas, me sentí completamente invadida y atrapada en la imposibilidad de procesarlo. Cuando vi la extensión de su insanidad, mi mundo se derrumbó de una forma que ninguna palabra puede contener completamente. Pasé semanas casi inmóvil, atrapada en la cama, sin ganas de comer, apenas respirando. Cada movimiento parecía imposible. Solo me levantaba para cuidar de mi perrito, para alimentarlo y cambiarle los pads, y por un instante sentía un hilo de responsabilidad que me mantenía con vida. Por lo demás, estaba catatónica, suspendida entre el horror y la incredulidad. Mi mente no podía procesar lo que estaba sucediendo. Mi cuerpo reaccionaba como podía, paralizandose, intentando sobrevivir, atrapada en un vacío donde no podía pensar ni respirar. Mirarme al espejo era insoportable, sentía que llevaba sobre mí toda la suciedad de sus actos, que yo era de alguna forma cómplice, que de alguna manera todo era mi culpa. Era el punto más bajo de mi propia percepción de mí misma desde que empezó esta pesadilla.

A pesar de esto, él seguía con su manipulación constante, y cada vez se volvía más convincente. Un día lloraba y rogaba, prometiendo cambiar, decir que quería ser un mejor hombre y un mejor novio para mí, y al siguiente me amenazaba si lo contaba, en ocasiones me culpaba por “hacerlo comportarse así”.
Lloraba como si realmente le doliera, suplicaba como si de ello su vida dependiera, se arrodillaba en frente mío, rogaba entre lágrimas que no lo dejara, prometiéndome que no quería hacerme daño, que me amaba y que yo era lo más importante para él. Decía que se despreciaba, que quería “cortarse el miembro” y que odiaba su vida y a la humanidad entera por ser “normales", que no había nada más importante para él que “mejorar por mí”. Me

convencía de quedarme porque yo en medio del caos interno, creía en su palabra, lo amaba, pero también me aterrorizaba intentar dejarlo. Había visto las estadísticas de femicidios y el alto riesgo en el que me pondría si terminaba la relación. Estaba aislada de todas las personas que me conocían, él se había vuelto la única interacción humana, y yo no sabía que eso era parte del ciclo de abuso.

Cada promesa se sentía como un hilo frágil al que me aferraba, mezcla de amor y miedo. Pero detrás de esas palabras había un patrón, cada intento de afecto estaba calculado, diseñado para mantenerme atrapada. Nunca hubo arrepentimiento genuino. Sus lágrimas, sus promesas, eran un velo que cubría la realidad de sus actos, nunca tomó responsabilidad, nunca reconoció la violencia sexual ni emocional que me infligía a mí ni a otras. Insistía en que yo era lo único que tenía, que me amaba, que yo era lo mejor que le había pasado, que iba a mejorar, mientras me forzaba a sostener su culpa, sus secretos y a darle consuelo, a ser la única que lo "ayudara" a cambiar. Nunca fui la receptora de su apoyo ni cuidado. Nunca hubo empatía auténtica. Nunca hubo reciprocidad.

Siguiendo su racha de confesiones, semana tras semana. Un día me habló de sus infidelidades "emocionales" en el trabajo, insistiendo en que no habían sido físicas, pero yo sabía, por su historia y su patrón, que eran más que eso. Nunca hubo una palabra honesta de su boca. Todo era construcción, manipulación, control. Entre lágrimas y amenazas, entre confesiones y promesas vacías, yo quedaba atrapada en un ciclo interminable, miedo, confusión, dolor, y un amor que había sido destruído por su violencia y su control.

Sus comportamientos repulsivos físicos o sexuales eran cada vez más erráticos. Pero su forma de relacionarse con otrxs, su capacidad de aparentar normalidad mientras llevaba una vida secreta de depredación era impecable. Yo fui testiga de todo, la primera y única que vio quién era realmente. Y mientras yo me hundía en la confusión, en la culpa, en la catatonia silenciosa, él continuaba con su vida, manipulando, abusando en secreto, y poniendo una cara de tristeza para el mundo externo, y a mí enseñándome a sobrevivir en un mundo que él había corrompido.
No mucho después usó su gran actuación para poner todo el peso de la culpa en mí. Después de todo, nadie nunca me veía salir de su casa, llegué a depender de él económicamente, cuando me veían era en raras ocasiones y mi rostro estaba apagado, igual que toda yo, pero lo percibían como "ella tiene problemas y está afectando a nuestro hijo, hermano, vecino, amigo o familiar". Porque quién era yo después de todo? Una mujer que prefería mantener su vida reservada y que se mudó a Heredia con su nuevo novio del que inicialmente parecían estar muy enamorados, y después de un tiempo ya casi no les veíamos juntos, y ni a ella en particular. "Que hacía tanto tiempo encerrada en la casa de él? Sin lugar a dudas ella es la causa de esa tristeza y cambio de ánimos en él (Luis)". Era la idea que tenían de mí.

El principio del fin

Los últimos meses con Luis fueron una sucesión de gritos silenciosos dentro de mi cuerpo. Cada día era una prueba de resistencia frente a su manipulación, su gaslighting constante, sus

mentiras calculadas, su habilidad de hacerme dudar de mi percepción de la realidad. La rutina diaria era un laberinto donde cada gesto mío podía ser usado en mi contra, donde mis palabras podían ser distorsionadas, mis acciones observadas, criticadas, castigadas en silencio o agresiones físicas. Sentía un miedo constante mezclado con ansiedad, esperanza falsa y momentos breves de alivio que él sabía ofrecer justo lo suficiente para mantenerme atrapada.

Mi cuerpo comenzó a apagarse lentamente. Dolor de cabeza diario y espalda recurrentes que a veces me dejaban incapaz de caminar, menstruaciones que me hicieron gritar de dolor como nunca antes en mi vida. Mi cuerpo gritaba que saliera de ahí, que no podía soportarlo más. No eran simples molestias, era el cuerpo entero avisándome que sobrevivir dependía de huir.

Había señales, pequeñas, imperceptibles para cualquiera que no estuviera dentro. Yo las veía, pero no podía detener nada. Era como mirar un incendio desde dentro de una casa en llamas, sabiendo que no hay salida y aun así intentando respirar. Durante los últimos meses antes de salir, empecé a sentir cómo algo dentro de mí me rogaba por oxigeno. No fue un momento concreto, fue una erosión lenta, una grieta que se fue expandiendo hasta partirme en dos.

Vivía en un estado de hipervigilancia permanente. Mi cuerpo ya no me pertenecía, temblaba, sudaba, se tensaba al más mínimo sonido de su voz. Mi mente funcionaba como un radar, rastreando, anticipando, intentando calcular la próxima explosión, la próxima manipulación, la próxima culpa. Todo se reducía a sobrevivir un día más.
Dormía poco. A veces nada. Galileo, mi amado hijo perrito era lo único que me mantenía cuerda, su respiración, su calor a mi lado, sus ojos mirándome con algo que parecía entenderlo todo. Cuando Gali estaba cerca, mi mente se calmaba un poco, cuando dormía conmigo, yo podía, aunque fuera por minutos, sentir que el mundo no era completamente hostil. Era mi ancla, mi hijo, mi única familia segura.

En esos meses, empecé a guardar pequeñas partes de mí, como si escondiera pedazos de una identidad que él intentaba borrar. A veces lo hacía en silencio, escribir una palabra, leer una página, respirar hondo antes de responder. Esas cosas minúsculas eran actos de resistencia, eran mi manera de seguir viva.

Durante esas semanas, empecé a leer e investigar, como un acto de desesperación. Leía y escuchaba expertas en abuso, violencia doméstica, control coercitivo, feminismo, historia, sociología, comportamiento humano, neurociencia, autoras y creadoras de contenido que habían pasado por lo mismo que yo. Intentaba ordenar las piezas del rompecabezas de mi propia realidad, la que él destruyó. Esta etapa de aprendizaje inicialmente fue como escupir veneno. Dolía, pero me mantenía viva. Y aún así no sentía que podía terminar de entender, algo no me lo permitía.

No fue una decisión repentina irme (escapar). Fue un proceso, una serie de momentos en los que entendí que si me quedaba, iba a morir. Y aunque no tenía fuerza ni recursos, sabía que tenía que salir. Planeé en silencio. Todo en silencio. Mis movimientos, mis palabras, mis gestos. Aprendí a fingir normalidad para que no sospechara. Aprendí a reír cuando quería llorar.

Comencé a planear mi salida en secreto, escribiendo en mi diario cada paso posible, evaluando riesgos, registrando horarios, memorizando momentos seguros. Tenía miedo, miedo de salir aún más herida, miedo de sus explosiones de agresividad, pero sobre todas las cosas, miedo de perder a mi Galileo. Pero también había un hilo de determinación, yo no podía soportar más y tampoco seguir poniendo en riesgo a mi amado Gali. Cada acción, cada pensamiento, cada plan era un pacto conmigo misma y con Galileo.

El día que escapé, no parecía un día distinto. El cielo no cambió de color. No hubo alivio. Solo miedo. Miedo absoluto. Incertidumbre y desesperación. El cuerpo me temblaba sin control. Mi mente funcionaba en modo automático. Hacer lo que hay que hacer. No pensar. No sentir. Solo moverse. Por y para Gali.
Ese día fue una tormenta. Mis padres vinieron a buscarme mientras él estaba en el trabajo, y la familia de él que se comportó con frialdad básicamente casi toda la duración de la relación (lo cual me aisló aún más), fingieron calidez frente a mis padres **ese día**. Cargué mis cosas al auto, me aferré a mi Galileo, y sentí las miradas de los vecinos y del mundo entero mientras las lágrimas caían sin control. Recuerdo cerrar la puerta detrás de mí y escuchar el sonido del cerrojo como si fuera un trueno dentro del pecho. No supe si era el fin o el inicio de algo peor. Pero era movimiento. No hubo valentía, solo supervivencia, solo el último intento desesperado de mantenernos a salvo, de escapar del infierno que había sido mi vida durante años, aunque fuera arrastrándome.

Pasaron semanas antes de que pudiera pensar con claridad. Todo lo que había vivido se mezclaba en una neblina de imágenes, su voz, su mirada, los días encerrada, los insultos, la culpa, las agresiones, los momentos de calma que me hacían creer que todo podía cambiar. No entendía nada. Solo sabía que estaba libre físicamente, pero mentalmente aún prisionera.

Fue en ese vacío donde empezó el verdadero principio del fin, no de la relación, sino de la versión de mí que había creado para poder sobrevivir dentro de ella.
La que callaba.
La que creía que el amor podía curar a alguien.
La que se había quedado más tiempo del que quiso.

Esa parte de mí empezó a morir. Y aunque dolía, su muerte era necesaria para que algo nuevo pudiera nacer.

Renacimiento

Salí de la relación enferma en cuerpo y alma, pero con un hilo de voluntad intacto. Con ese hilo, poco a poco empecé a reconstruir algo que él había intentado destruir, mi percepción de la realidad. No fue un proceso lineal. A veces había semanas en las que sentía que retrocedía, que estaba atrapada en un déjà vu de miedo, dolor y culpa. Pero había momentos (aunque pequeños) en los que podía respirar, sentarme a leer, escuchar, anotar, pensar.

Los primeros días fueron una pesadilla distinta. Sin golpes, sin gritos, sin control, pero con un vacío que dolía en los huesos. El silencio era ensordecedor. El cuerpo me dolía como si hubiera corrido por días. No podía comer. No podía dormir. Tenía ataques de pánico incesantes. Me despertaba sudando, llorando, gritando, arañando y golpeando. Soñaba que seguía allí. Soñaba que volvía. Me asustaba verme en ese estado. Sentía que nunca iba a mejorar.

El síndrome de abstinencia del abuso narcisista es algo que nadie entiende si no lo ha vivido. Es el cuerpo clamando el abuso, por la tensión constante, por la validación que nunca llega. Es el cerebro tratando de encontrar sentido en la confusión. Mi piel era hipersensible, mi mente no paraba de girar en círculos, buscando explicaciones que no existían.
Fue una guerra invisible. El cuerpo me dolía como si estuviera saliendo de una droga, y lo estaba. Mi cerebro “necesitaba” su presencia, su voz, incluso su crueldad. Era como si mi sistema nervioso no supiera vivir sin la violencia y se estaba desmoronando. Eso es lo que nadie te dice sobre esta abstinencia, que te sientes adicta a tu propio abusador. Sentía que me ahogaba, que moría en la tortura de mi propia mente.

Mi cuerpo era una ruina. Tenía gastritis, migrañas, insomnio, temblores, náuseas. A veces no podía levantarme de la cama. Mis músculos dolían mientras dormía. Había momentos en los que sentía que la realidad se despegaba, que yo observaba mi vida desde afuera.

El cuerpo empieza a reclamar lo que le hacía daño, y eso es lo más confuso. Quieres sentir alivio, pero el único alivio que conocías venía del mismo lugar que te destrozó. Es una forma de “locura” que no se ve desde afuera, pero que te consume desde dentro.

Lloraba y gritaba de dolor sin entender por qué. Me venían imágenes al azar, su cara, su tono de voz, las veces que me culpó de cosas imposibles, los golpes, los insultos, la agresión sexual. Mi mente intentaba encontrar una explicación, pero todo era un nudo de culpa, miedo y vacío. El silencio me gritaba.

Durante semanas, me despertaba a mitad de la noche temblando, con el corazón desbocado, como si alguien me estuviera gritando al oído. No había nadie, pero el cuerpo no lo sabía. Las pesadillas eran tan reales que a veces amanecía con los músculos tensos, la mandíbula apretada, el sabor metálico del miedo en la boca.

Dormir era imposible hasta que me recetaron medicamentos. Antes de eso, las noches eran infinitas, despierta y temblando. Cada despertar me recordaba que estaba viva y lo odiaba, cada segundo era un desafío para mi cuerpo, para mi mente, para mi alma. Comencé terapia y medicación, y aunque los niveles de tortura descendieron ligeramente, la recuperación fue lenta y desigual. No había alivio completo, solo pequeños respiros que me permitían seguir existiendo.

Galileo fue mi guía en esa oscuridad. Lo sacaba a caminar y a veces me quebraba en pleno paseo. Él se quedaba quieto, me olía las lágrimas, y entonces yo recordaba que todavía existía

algo puro. Que él me necesitaba viva. A veces solo comía porque Galileo me miraba y sabía que tenía que seguir. A veces solo me bañaba porque no quería que él oliera mi tristeza. En los días más oscuros, él era mi única razón. Él aprendió a tocarme la puerta con su patita cuando deseaba regresar a la cama conmigo. Se echaba junto a mí, se acomodaba entre mis piernas, me lamía, me miraba con ojos llenos de confianza y amor. No había palabras, pero había comunicación. Era un lenguaje silencioso que decía: “Estoy contigo. No estás sola”. Y aunque apenas podía respirar por el dolor o la ansiedad, su calor me recordaba que podía seguir.

Cuando mi cuerpo dejó de temblar lo suficiente volví a leer. Aún sin fuerza, pero era una necesidad. Tenía que entender qué me había pasado, cómo había llegado ahí, por qué no pude escapar antes. Leía sobre abuso narcisista, sobre psicopatía, sobre trauma complejo. Buscaba nombres para las cosas que me habían destruido.
A veces solo podía leer unas pocas páginas antes de que el dolor de cabeza me venciera. A veces tenía que escuchar videos porque no soportaba la luz. Pero seguía. Leía y escuchaba como si mi vida dependiera de eso.

Cada término nuevo era una pieza del rompecabezas. “Gaslighting”. “Vínculo traumático”. “Refuerzo intermitente”. “Proyección”. “Devaluación”. “Idealización”.
Era como si alguien me estuviera devolviendo la cordura que él me había robado. Empecé a recordar cosas que había olvidado, momentos que había borrado. Pequeñas escenas que ahora tenían otro significado. Y eso dolía, pero también me daba una extraña sensación de poder. Saber era recuperar el control. Y entendí, finalmente entendí que requería salir de la relación para poder digerir toda esta información, sin su manipulación constante de mi realidad. Cada nuevo conocimiento era un ladrillo que reforzaba mi entendimiento, que empezaba a cerrar grietas en mi percepción, que me permitía nombrar la violencia que viví.

A veces me preguntaba si mi cerebro se estaba reescribiendo. Sentía las sinapsis reconectándose, como si algo que había estado dormido empezara a despertar. Había días en los que podía pensar con claridad, y otros en los que me ahogaba en la confusión. Pero ya no estaba completamente perdida.

El aprendizaje se volvió obsesivo. Pasaba horas leyendo, escuchando, guardando notas. Empecé a leer sobre feminismo, sobre misoginia, sobre cómo el patriarcado moldea las dinámicas de poder y de abuso. Psicología clínica, neurociencia, violencia doméstica, abuso narcisista, abuso psicopático, control coercitivo, comportamiento masculino.
Entendí que lo que viví no era un caso aislado. Era parte de un sistema. Un reflejo íntimo de algo estructural.
Comprender eso cambió todo, ya no era solo una historia personal. Era una historia política. La mía y la de millones de mujeres.

El feminismo interseccional me abrió los ojos a un mundo que hasta entonces solo había sentido como amenaza, pero no entendido. Comprendí que la misoginia estructural me había condicionado a ser presa, y que mi rabia, mi indignación, no eran desproporcionadas, sino necesarias. Comprendí la diferencia entre misoginia y misandria, una oprime y destruye, la otra

responde con rechazo y protesta. Comprendí que el mundo de los hombres no era mi amigo, que el sistema estaba en mi contra, pero que eso no significaba que yo fuera débil o incapaz.

Me encontré con textos que hablaban del patriarcado y el capitalismo como sistemas gemelos que alimentan la violencia hacia nosotras. Empecé a entender que no era que yo hubiera fallado, sino que el mundo estaba diseñado para que fracasáramos intentando sobrevivir dentro de esas dinámicas. Entender eso fue como respirar después de meses bajo el agua.
Pero al mismo tiempo, me llenó de rabia. Una rabia limpia, distinta a la que me paralizaba. Era una rabia que quería verdad, que quería justicia, que quería memoria. Empecé a escribir otra vez, pero ya no solo para sacar el dolor, sino para documentar. Para no permitir que se olvidara.
Mis notas eran caóticas, fragmentos de pensamientos, citas, recuerdos, reflexiones. Todo mezclado, pero ahí estaba la semilla de lo que después serían estas memorias.

Mi mente, aún en ruinas, empezó a buscar estructura, a conectar los puntos entre lo personal y lo colectivo. A ver cómo la misoginia cotidiana se camufla de amor, cómo la dominación se disfraza de cuidado, cómo los hombres aprenden a consumirnos emocionalmente.
Y en medio de todo ese despertar intelectual, mi cuerpo seguía atado al trauma. No podía mirarme al espejo sin sentir vergüenza. Por lo que él me había hecho, y porque todavía lo sentía en mi piel. Porque cargaba aún con su vergüenza, sus secretos y lo inmoral.
Pasaron meses antes de que mi cuerpo comenzara a reaccionar de otra manera. Antes de que pudiera mirar un espejo sin que el corazón se me rompiera en mil pedazos. Antes de que pudiera sentir alguna curiosidad, o siquiera tolerancia, hacia la idea de moverme.

Y fue ahí que el pole sport llegó por accidente. Fue una tarde cualquiera, meses después de haber escapado con vida, cuando el mundo todavía me pesaba como si todo mi cuerpo estuviera hecho de piedras. Pregunté en un estudio y me ofrecieron una clase de prueba gratuita, y algo en mí, un reflejo o una memoria muda de movimiento, me empujó a ir. No tenía fuerzas, pero fui.

El estudio olía a metal y a sudor limpio. Había espejos por todos lados y una gran iluminación, mi pesadilla. Cuando la instructora dijo que subiéramos a la barra, sentí el impulso inmediato de huir. Mi cuerpo entero se tensó. No quería que nadie me mirara. No quería verme, pero me quedé. El primer intento fue torpe, ridículo. No tenía fuerza en los brazos, ni en el abdomen, ni en la mirada. Pero la barra era firme, y por primera vez en mucho tiempo, algo en el mundo me sostuvo. Esa barra me sostuvo.

El movimiento dolía. No sólo el dolor del ejercicio, también el de habitar un cuerpo que había sido escenario de miedo, el de sentir una piel que recordaba demasiadas manos. Cada vez que giraba, cada vez que caía al suelo, sentía que estaba peleando contra algo invisible, contra él, contra el miedo, contra el temblor y terror que me había dejado.
Aunque no fue una curación, fue una especie de enfrentamiento. El pole no me salvó, pero me obligó a mirarme sin huir. A ver mis piernas sosteniéndome, mi espalda arqueándose, mi piel volviendo a ser mía, aunque todavía me doliera.

A veces lloraba en el baño del estudio. No podía evitarlo. Me miraba en el espejo con los ojos hinchados, el delineador corrido, y pensaba en todo lo que todavía estaba roto en mí, pero también veía algo nuevo. Una presencia que antes no estaba. El inicio de una conversación con mi propio cuerpo, una forma de comenzar a reconstruir algo que había sido violado, robado, ignorado. Cada movimiento era un recordatorio de que existía fuera del miedo, que podía sentir sin culpa, que podía sostenerse a sí misma.
Y aunque en casa todavía había incomodidad al verme desnuda en el espejo, aunque todavía había ansiedad y recuerdos que me dejaban temblando, ya podía empezar a tolerar mi reflejo. Poco a poco, sí, pero nunca de forma absoluta.

Galileo, el día que se fue, me fui con él.

Mi cuerpo empezó a hablarme otra vez, con sensaciones pequeñas, el temblor de los músculos, el pulso en la piel, el aire en el pecho. A veces podía sostenerme cabeza abajo durante unos segundos, y ese vértigo era euforia pura. Estar de cabeza y girar en la barra de pole era lo más parecido a libertad que conocía.

No hubo final feliz. Todavía me despertaba con el corazón acelerado, con flashbacks visuales o emocionales que parten el día en dos, con la garganta cerrada de repente, sin poder respirar. Todavía cargaba mucha ira y dolor, sobrecarga mental por el ruido y una enorme apatía por el futuro. Pero en esas tardes en el estudio, cuando mi cuerpo giraba y el metal brillaba como una luna fría, sentía por un instante que seguía viva. Que sobrevivía. Y eso, sin duda, fue lo más cercano al renacimiento que me quedó después de la partida de Gali.

Este proceso no era lineal, y no es lineal. No estaba completo, y nunca lo estará del todo. Hay días en los que la depresión y la ansiedad me paralizan. Todavía hay flashbacks que me atraviesan y me roban la tarde o la noche. Todavía hay dolor físico, efectos secundarios de medicamentos, cambios hormonales que me recuerdan que sobrevivir no significa estar bien.

Pero Galileo siempre estuvo ahí. Siempre. Su mirada, sus patitas tocándome, sus juegos, sus silencios acompañantes. Cada vez que me “obligaba” a salir a caminar, a recibir sol, a escuchar el mundo, estaba enseñándome que había algo fuera del miedo. Que podía sentir con él. Que podía existir, aunque fuera poco a poco.

El renacimiento no fue un acto heroico. No hay final feliz. Fue simplemente empezar a entender, a reconstruir, a respirar un poco más profundo. A reconocer que había sobrevivido algo que muchas mujeres desafortunadamente no. Que todavía existía, que podía mirar fragmentos de mí misma. Aprender, estudiar, ejercitar, observar, tocar, mirar, respirar.
Aún hoy, no estoy recuperada, el proceso continúa, lento, doloroso, intermitente, inacabado. Hay recordatorios que me paralizan, depresión y ansiedad que me atraviesan, dolor físico que persiste, luto por todo lo perdido y en especial por Galileo.

Y así, mi memoria termina aquí, sin un cierre porque a veces no llega, pero con un susurro constante de lo que más me duele, el luto por la pérdida repentina de mi hijo Gali el 18 de febrero del 2025.
El cual me dejó sin mi ancla, el único ser que me inspiraba y motivaba a continuar, que me regalaba momentos de real y pura felicidad, con quien podía sentir paz y respirar, realmente respirar en medio del caos que es ser una sobreviviente de abuso y violencia extrema, y el interminable proceso de rehabilitación cerebral.

A pesar de todo, sé que es posible seguir. En los meses posteriores a su muerte, tuve la oportunidad, por la cual siento enorme gratitud, de conocer mujeres muy fuertes, maravillosas, preciosas por dentro y por fuera, inspiradoras y extraordinarias. Que me compartieron parte de sus historias de abuso, que me regalaron de su valioso tiempo para escucharme y permitirme escucharles, compartir juntas espacios que me hicieron sentir acompañada, validada, menos sola. Y lo más importante, esperanzada por el futuro de las personas que hemos atravesado por diferentes situaciones de abuso y/o violencia.

Dedicado a mi amado hijo Galileo, con quien espero y deseo hacernos uno solos en la nada.
Reunirnos de alguna manera, porque no me imagino mi existencia sin él.
Posiblemente solo una mamá que ama auténticamente, puede entender el nivel de amor y conexión que se crea con un hijo o hija. Aún si no es de raza humana.

Te amo, mi amado hijito, mamá te pide perdón y te agradece por todo lo que vivimos juntos.